

昆布の変わり煮

4人分

きざみ昆布	10g
人参	20g
糸こんにゃく	60g
シーチキン	50g
だし汁	100cc
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2



◎ 鍋にだし汁・人参・きざみ昆布。

糸こんにゃく・シーチキンを入れて煮る。

人参が8分通り
煮えたら



さとう
酒 みりん
を入れて炊く。
最後に
しょうゆを
入れて
煮こむ。

乾物と
缶詰なので
常備しておくと
便利!!

昆布には
食物せんいか
が多いよ。

便秘解消!

苦手な昆布も
シーチキンと一緒に
いっぱい
食べられるね。

きざみ昆布

水でもとし
食べやすい長さ切る

水でもじると

ゴクウ

少な〜い

このおでか
大丈夫?

すごい!!